DODATEK TECHNICZNY

DO PRZEWODNIKA GIMNASTYCZNEGO »SOKÓŁ«

POD KIEROWNICTWEM NACZELNIKA ZWIĄZKU

JANA FAZANOWICZA

ROK VIII. MARZEC 1932 R. Nr. 10.

ZABAWY I GRY RUCHOWE.

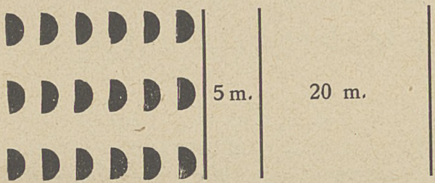
MIERNICZY.

(Wyścig w wymierzaniu wyznaczonej przestrzeni).

Przybory: Laska lub listwa 100, 150 lub 200 cm. długa.

Ustawienie: Dwa lub więcej zastępów od 6 — 10 ćwiczących w rzędzie.

Przed zastępami znajduje się przestrzeń, ograniczona trzema linjami w ten sposób, że pomiędzy pierwszą a drugą linją przestrzeń wy nosi 5 m., a pomiędzy drugą i trzecią linją około 20 m. jak wskazuje poniższy rysunek:



Na dany znak wybiega pierwszy z każdego oddziału i, po przebiegnięciu przestrzeni pomiędzy dwiema linjami, rozpoczyna od drugiej linji mierzenie, przykładając laskę do ziemi i kolejno przenosząc ją aż do końca.

Po odmierzeniu całej przestrzeni, biegiem wraca do swego zastępu i stojącemu na czele wręcza laskę, a sam przebiega na koniec oddziału. Następny ćwiczący po otrzymaniu laski wybiega i powtarza mierzenie przestrzeni tak jak jego poprzednik, a po skończeniu — wraca i wręcza laskę następującemu.

Laskę należy odbierać przed wkroczeniem na pola pomiędzy linjami. Wygrywa ten zastęp, w którym wszyscy ćwiczący pierwsi ukończyli pomiary.

Uwaga:

Przy zastosowaniu gry na zawodach, wyznacza się sędziów linjowych, z których pierwsi uważają, czy laska była wręczona przed wybiegiem, a drudzy — czy odmierzanie było sumienne.

O ile zawodnikowi przy odmierzeniu ostatniego kawałka pozostanie nieco przestrzeni, lub jeśli przekroczy on miarę, poza linję, oznaczać będzie, że przy układaniu laski dobierał, lub ujmował sobie przestrzeni.

Zwycięży ten zastęp, który nietylko prędzej ukończy swoje pomiary, ale jednocześnie będzie miał jak najmniej przekroczeń.

Odmiana:

1. Zamiast laski można użyć 3—5 mtr. żerdzi lub kładki, którą będzie się przenosiło poziomo lub przewracało.
2. Zamiast pojedyńczo wykonywa dwu ćwiczących pomiary, przenosząc kładkę wspólnie.

WYŚCIG Z TACZKĄ.

Przybory: Zwykła drewniana taczka, jakiej używa się do przewożenia piasku, węgla lub t. p.

Ustawienie: Ćwiczący ustawieni w dwa lub więcej rzędów, a przed pierwszym w każdym rzędzie taczką.

Na znak, pierwszy z każdego rzędu ujmuje taczkę i wykonywa wyznaczony bieg do mety i z powrotem, a wróciwszy na miejsce, stawia taczkę przed stojącym na czele swego rzędu i udaje się na koniec. Następny ujmuje taczkę i powtarza bieg, jak pierwszy.

Wygrywa ten oddział, w którym wpierw ukończyli bieg wszyscy ćwiczący.

Odmiana:

1. Wyznacza się różne przeszkody, które należy w biegu pokonywać:
   a) okrążanie przeszkód,
   b) przejeżdżanie przez ustawione mosty, kładki, pogórki lub rowy.
2. przewozić przedmioty,
3. przewozić współćwiczących, np. ten, co wiózł ,jest wieziony przez następcę,
4. zamiast pchać, ciągnąć taczkę za sobą.

WYŚCIG Z BECZKĄ.

Przybory: Wypróżniona beczka lub antałek.

Ustawienie: Ćwiczący ustawieni w dwa lub więcej rzędów, a przed pierwszym ćwiczącym w rzędzie jedna beczka.

Na znak pierwszy z każdego rzędu toczy beczkę do wyznaczonego celu i zpowrotem na swoje miejsce, a sam udaje się na koniec. Następny wykonywa toczenie beczki, jak pierwszy.

Wygrywa ten oddział, który wpierw ukończy bieg.

Odmiany:

1. Zamiast toczyć, przenosi się beczkę na barkach.

Przy tej odmianie musi być mała beczułka, dostosowana wagą do siły ćwiczących.

2. Toczyć beczkę przez sztuczne przeszkody, jak: zagłębienie kładki, pochylenie i t. d.

ZACZAROWANE KOŁO.

Przybory: Sznur lub linka, grub. od 15 — 25 mm., związana wolnemi końcami.

Ustawienie: Ćwiczący stają w koło przodem do środka, i ujmują linkę jedną ręką lub oburącz, naciągając ją nazewnątrz. Jeden z ćwiczących wchodzi do środka.

Środkowy zapomocą dotknięcia lub uderzenia ręką któregokolwiek z trzymających za linkę, stara się z koła uwolnić. W tym celu szybko podbiega do trzymających linkę i usiłuje którego z nich uderzyć ręką. Ćwiczący, chroniąc się przed uderzeniem, puszczają linkę i usuwają ręce. W ten sposób powstają bardzo wesołe sytuacje, bo gdy z jednej strony puszczają linkę, wówczas przeciwna strona mimowolnie ją przyciąga, a ćwiczący w środku zostaje odrzucony w tył lub zawisa na lince.

Jeżeli uda się środkowemu, któregokolwiek z trzymających uderzyć, wówczas ten wchodzi do środka na jego miejsce.

— F. —

PŁYWANIE
I ŁĄCZĄCA SIĘ Z NIEM PRACA MIĘŚNI.

Budowa anatomiczna człowieka składa się z dwóch zasadniczych części. Części nieruchomych, jak kościec, i części ruchomych — mięśni, które, pobudzone nerwem ruchowym, wprowadzają w ruch układ kostny zapomocą poszczególnych wiązadeł i ścięgień.

Ruchomość kośćca umożliwiają rozmaite stawy: panewkowy (np. staw biodrowy), siodełkowy (np. staw śródstopia), obrotowy czyli bloczkowy (np. staw ramienio-promieniowy), lub też staw wolny (np. staw barkowy). Granica ruchomości stawu jest mniej lub więcej zależna od elastyczności i sprężystości wiązadeł oraz mięśni zginaczy lub prostowników. Sam ruch natomiast zależy od regularnej i systematycznej współpracy mięśni, ściśle do tego przeznaczonych.

Pływanie jest właśnie wynikiem takiej systematycznej pracy poszczególnych grup mięśniowych. Pracę mechaniczną, jaką wykonywamy podczas pływania, możemy podzielić na 3 główne grupy:

a. pracę tułowia,
b. pracę kończyn górnych,
c. pracę kończyn dolnych.

Zauważymy że praca tułowia jest różna, zależnie od sposobu pływania. Przy stylu, gdzie ciało posuwa się naprzód zapomocą dość silnych i energicznych skrętów, działają prócz górnych przyczepów czworobocznego mięśnia grzbietu, najdłuższy mięsień grzbietu, ciągnący się wzdłuż całego kręgosłupa, przy wyraźnej współpracy zewnętrznego i wewnętrz-

nego mięśnia skośnego brzucha, oraz czworobocznego mięśnia lędźwi. Styl klasyczny (żabka) wymaga przy silnym skurczu nóg obniżenia miednicy (kyłoży), którą to czynność wykonywają mięśnie brzuszne. Naodwrót, przy wyproście nóg, pracują mięśnie grzbietu, przyczem miednica wraca do położenia normalnego. Głowę utrzymują nad powierzchnią wody mięśnie karku i szyi.

Znaczna część pracy podczas posuwania się w wodzie przypada na ramiona. Same obroty mechaniczne w stawie barkowym przy ustalonym obojczyku i mostku byłyby niewystarczające i nie pozwoliłyby na osiągnięcie tak intensywnego ruchu, jaki jest nam potrzebny do przebicia się przez otaczające warstwy wody. Na większą intensywność pracy składają się poszczególne ruchy, szybko i w ścisłym związku następujące po sobie, jak skręcenie kręgosłupa, wzniesienie i wysunięcie ku przodowi całej obręczy barkowej ze stawem obojczykowo-barkowym i obojczykowo-mostkowym. Wszystkie te ruchy umożliwiają nam jaknajdalsze wysunięcie całego ramienia, przez co znowu zyskujemy na przestrzeni w wodzie. Ruch, polegający na wzniesieniu i przeprowadzaniu ramienia ponad wodą, uskuteczniają dwa górne przyczepy wielkiego mięśnia piersiowego. Opuszcza ramię wdół dolny przyczep wielkiego mięśnia piersiowego przy współpracy mięśni zębatych i wielkiego mięśnia grzbietu. Prostuje przedramię względem ramienia mięsień trójgłowy ramienia, którego praca jest tutaj w wysokim stopniu natężająca z powodu silnego oporu wody. W przedramieniu czynne są: mięsień nawrotny, czworoboczny, zwracający przedramię dłonią do tyłu podczas zagarniania nią wody, wszystkie zginacze i prostowniki palców, wszystkie mięśnie przywodzące i międzykostne dłoni.

Pracę nóg uskuteczniają po części już wyżej wspomniane mięśnie tułowia. Natomiast praca wyłącznie samych nóg jest zależna od tego, jaki ruch niemi wykonywamy. Przy stylu klasycznym i pływaniu bokiem kurczymy wpierw nogi zapomocą mięśni brzusznych, dwugłowego mięśnia uda i mięśnia piszczelowego przedniego, przyczem ten ostatni podnosi stopę. Po skurczu, następuje wyprost nóg w rozkroku zapomocą mięśnia napinającego powięź szeroką uda, — głowy bocznej mięśnia czworogłowego uda, mięśnia pośladkowego średniego i małego. Równocześnie prostuje stopę mięsień brzuchaty łydki przez działanie ścięgna piętowego. Następujące potem złączenie nóg wywołują mięśnie przywodzące uda (długi, krótki, wielki i mięsień smukły), powodując posunięcie się ciała naprzód, na zasadzie równoległoboku sił.

Inaczej trochę wygląda praca mięśni nóg w nowoczesnym stylu pływania, a mianowicie crawl'u. Nogi wykonywają tuż pod powierzchnią wody ruch w kierunku pionowym, tak zwane battemant, przy odchyleniu nóg o kącie 30°, opartym na zasadzie równi pochyłej. Ruch ten uskuteczniają: czworogłowy mięsień uda przy pracy statycznej, miesień brzuchaty łydki w stanie skurczu i mięsień stopy.

Reasumując to wszystko i biorąc pod uwagę całokształt pracy mięśni przy pływaniu, dochodzimy do następujących postulatów:

Pływanie działa kształtująco na uwypuklenie klatki piersiowej, dzięki wybitnej pracy mięśni grzbietu, w przeciwstawieniu do innych ćwiczeń cielesnych, które wymagają usilnej pracy wielkiego mięśnia piersiowego, powodując jego nadmierne przykrócenie i podanie barków ku przodowi, czego następstwem jest zwężenie klatki piersiowej. Pływanie,

dzięki silnemu oporowi wody, zatrudnia prawie wyłącznie mięśnie prostujące kończyn górnych i dolnych, które bywają poniekąd zaniedbywane podczas ćwiczeń innych, wymagających przeważnie pracy zginaczy. Wkońcu zapobiega ono w wysokim stopniu lordozie (zwłaszcza styl klasyczny) przez występującą kyfozę przy skurczu nóg.

W. Przybylski.

ZWIĄZKOWE ZAWODY NARCIARSKIE.

W dniach 20 i 21 lutego b. r. odbyły się związkowe zawody narciarskie w Jordanowie. W zawodach wzięło udział 29 druhów i 5 druhen.

W pierwszym dniu zawodów odbył się bieg druhen na 6 klm. i bieg druhów na 12 klm.

W biegu druhen jako pierwsza przybyła druhna Bronisława Staszel-Polankowa z gn. Zakopane w czasie 31 m. 9 s., druga — Zofja Lorencówna z gn. Zakopane w czasie 33 m. 20 s., trzecia — Janina Grnyo z gn. Żywiec w 37 m. 23 s.

Do biegu druhów stanęło 23 zawodników, pierwsze 10 miejsc przypadło w następującym porządku:

1. Edward Nowicki z gn. Zakopane w czasie 55 m. 23 s.
2. Franciszek Mrowca z gn. Zakopane w czasie 56 m. 7 s.
3. Jan Krauzowicz z gn. Nowy Targ w czasie 56 m. 41 s.
4. Józef Bursa z gn. Zakopane w czasie 57 m. 8 s.
5. Franciszek Worotniak z gn. Zakopane w czasie 59 m. 2 s.
6. Stanisław Gut z gn. Zakopane w czasie 59 m. 15 s.
7. Edward Tentnowski z gn. Zakopane w czasie 59 m. 17 s.
8. Piotr Mateja z gn. Zakopane w czasie 1 g. 41 s.
9. Józef Pyzowski z gn. Nowy—Targ w czasie 1 g. 1 m. 5 s.
10. Józef Galica z gn. Zakopane w czasie 1 g. 1 m. 35 s.

Bieg druhen i bieg druhów odbywał się podczas silnego wiatru i silnej zawiei, utrudniającej w wysokim stopniu posuwanie się naprzód.

Następnego dnia odbyły się skoki do których stanęło 14 zawodników.

W skokach pierwsze 5 miejsc zajęli następujący druhowie:

1. Roman Serafin z gn. Zakopane — nota 18.187.
2. Stanisław Fryżlewicz z gn. Nowy—Targ — nota 18.083.
3. Stanisław Gut z gn. Zakopane — nota 18.020.
4. Franciszek Cukier z gn. Zakopane — nota 17.374.
5. Piotr Mateja z gn. Zakopane — nota 17.062.

Zawodnikom, którzy stawali do biegu na 12 klm. i do skoków obliczało się punkty do pierwszeństwa Związku.

Z obliczenia ilości punktów w obu konkurencjach, przyznano pierwszeństwo druhowi Franciszkowi Mrowcy z gn. Zakopane — nota 18.166. Następne miejsca zajęli:

2. Józef Bursa z gn. Zakopane — nota 18.020.
3. Stanisław Gut z gn. Zakopane — nota 18.010.

Zawody zakończył bieg zjazdowy na 1500 m. Po drodze zawodnik musiał przebyć barjerę wysok. 1,60 m., — tunel długi 7 m., a wysoki 1,00 m. oraz wykonać skok z małej skoczni.

Pierwsze miejsca zdobyli:

1. Eugenjusz Didyk z gn. Zakopane w czasie 47 sek.
2. Stanisław Gąsior z gn. Zakopane w czasie 52 sek.
3. Józef Bursa, Franciszek Mrowca, Edward Nowacki i Józef Worotniak wszyscy z gniazda Zakopane w czasie 54 sek.

Bieg juniorów — młodzież sokola — na 3 klm.

Przybyli:

1. Jan Kwak w czasie 13 m. 46 s.
2. Zdzisław Knysz w czasie 14 m. 17 sek.
3. Adolf Urbański w czasie 14 m. 24 sek.

Wszyscy trzej z gn. Jordanów.

Po zawodach odbyło się wręczenie nagród zawodnikom.

Podczas zawodów panował nastrój bardzo wesoły ,do czego przyczyniło się w dużej mierze karne zachowanie się zawodników.

Gn. Jordanów, które pod przewodnictwem swego prezesa, druha Białońskiego, pełniło obowiązki gospodarza, zgotowało przybyłym na zawody druhnom i druhom serdeczne i gościnne przyjęcie.



Zastęp zwycięzców ze słowiańskich zawodów narciarskich. Od lewej: Musil, Fajstaurer, Polankowa, Lukes, Dolensky i Fischera.

II-GIE NARCIARSKIE MISTRZOSTWA SOKOLSTWA SŁOWIAŃSKIEGO.

Między 3-cim a 6-tym bm., miały się odbyć w Szczyrbskiem Jeziorze, (południowa strona Tatr) II-gie słowiańskie mistrzostwa narciarskie, które stanowiłyby zarazem zapoczątkowanie IX wszechsokolego zlotu w Pradze.

Niestety, tak się stało, że mistrzostwa Polski, mające się rozegrać w Zakopanem przed 1-ym marca, zostały przesunięte na te same dnie, co słowiańskie zawody, i to umożliwiło naszym olimpijczykom z Lake Placide wzięcie w nich udziału, ale tem samem skazało naszą sokolą drużynę do zrezygnowania z tak ważnej dla niej imprezy. Jednakowoż bez wahania przewodnictwo Związku zdecydowało że nasi narciarze i narciarki mają podążyć do Szczyrbskiego Jeziora, by tam, na terenie słowiańskim, bronić barw polskich.

Przewodnictwo Związku reprezentować miał na zawodach druh prezes Związku, A. Zamoyski, którego obecność także była konieczna, jako urzędującego pierwszego wice-prezesa Związku słowiańskiego.

Dnia 2-go b. m., w śliczne, ciepłe i słoneczne południe, żegnani przez prezesa gniazda, dha Rudnickiego, wyruszaliśmy z Zakopanego z druhną Bronką Polankową, która ze ściśniętem sercem przyjęła rozkaz przewodnictwa Związku wyjazdu na słowiańskie zawody, właśnie w chwili, gdy miała rozegrać walkę o mistrzostwo Polski ze Stopkówną, swoją najgroźniejszą rywalką, którą właściwie nie wiadomo dlaczego opinja sportowa uznała za lepszą od niej.

Ale nasza dzielna druhna Bronisława zrozumiała, że należy wpierw bronić sławy sokolstwa polskiego, i z chwilą wyjazdu z Zakopanego myślała już tylko a tem, by się jej on rzeczywiście powiódł, by zdobyć dobre miejsce na zawodach w Szczyrbskiem Jeziorze.

W Nowym Targu spotkaliśmy się z druhem nacz. R. Bujakiem, który podążał na zawody w charakterze sędziego i kierownika polskiej drużyny zawodniczej.

Objeżdżaliśmy w około Tatry przez Czarny Dunajec i Suchą Górę, ciągnieni przez górską kolejkę, której, zdaje mi się,

byliśmy jedynymi pasażerami. Nasz samowarek sapał i gwizdał, i wypuszczał kłęby pary, dzielnie, choć bardzo powoli, wspinając się pod górę.

Pod wieczór oczom naszym ukazał się widok nie do zapomnienia. Wspaniała rozległa panorama w całym swym majestacie kazała podziwiać nam sędziwe szczyty Tatr, otulone w biel śnieżną, a skąpane w różnych blaskach zachodzącego słońca.

Na małej stacyjce, Sucha Góra, minęliśmy granicę czeską, a późnym wieczorem dojechaliśmy do stacji Kralevany, gdzie po posiłku postanowiliśmy przespać się w czystym i bardzo porządnym hoteliku. Mróz dochodził do 16 stopni poniżej zera, niebo skrzyło się gwiazdami, śnieg skrzypiał.

O 6-ej rano unosił nas kurjer praski do stacji Szczyrba, skąd sankami wyruszyliśmy do Szczyrbskiego Jeziora w towarzystwie licznie przybyłych sokołów i sokolic.

Wspinaliśmy się tam godzinę. Poranek wesoły, mroźny, słoneczny. Przed pięknym hotelem Gwiezdosław, wobec licznie zebranych druhów i druhen czeskich, witał nas imieniem przewodnictwa Związku sokolstwa czeskiego, jako zastępca prezesa Komitetu zlotowego, dh minister spraw wewnętrznych, Juraj Slavik. Kino, aparaty fotograficzne starają się pochwycić scenę powitania gości.

Związek sokolstwa polskiego reprezentowali zawodnicy: R. Bujak, P. Mateja, E. Nowacki, E. Didyk, W. Stopka, Gut, F. Mrówca i zawodniczki: Br. Polankowa, Z. Loerncówna i S. Twardówna, wszyscy z gniazda zakopiańskiego. Z Jugosławji brało udział w zawodach pięciu druhów i jedna druhna. Ze strony czeskiego Związku startowało 150 druhów, w tem takie asy, jak Fischera, Musil, Namecki i Fajstauer (wszyscy olimpijczycy) i 50 druhen z Lelkovą na czele, mistrzvnią na rok bieżący Republiki Czechosłowackiej, a ostatnio zwyciężczynią świetnej Fridlenderowej.

Zaintersowanie zawodami jest bardzo duże. Z ramienia rządu Republiki Czechosłowackiej przybył dh. Viškowsky, minister obrony narodowej, obecnym też jest dh. Juraj Slavik, minister spraw wewnętrznych, zastępca ministra zdrowia i wychowania fizycznego, oraz generał broni Skwor i wiele osobistości ze świata oficjalnego, wojskowego, sportowego i prasowego Przybyło również wielu druhów z naczelnictwa sokolstwa czeskiego z druhem nacz. A. Hellerem na czele. Naczelnictwo żeńskie jest reprezentowane przez druhnę naczelniczkę Provaznikową i jej dzielne pomocnice, które zajmują się przeprowadzeniem konkurencji druhen. Delegatką naczelnictwa polskiego Związku jest druhna nacz. J. Zamoyska. Niestety nikt z naczelnictwa Związku jugosłowiańskiego nie mógł przybyć na zawody.

Dnia 3-go b. m. o godz. 10 rano rozpoczął się koło hotelu start druhów do biegu 50 klm. Ogółem startowało 37 zawodników. Każdego startującego żegnano wesołemi okrzykami „Na zdar". Zawodnicy przebyli trasę w dobrej formie. 1-szy przybył Fischera (Czechy) czas 3 g. 11 m. 21 sek.; 2-gi Erlebach, 3-ci Koznarek (Czechy), 16-y nasz druh W. Stopka, 3 g. 49 m. 05 sek., w swojej klasie zdobywając miejsce 9-te. J. Jansza (Jugosławja) przybywa 8-y w swej klasie, zdobywając miejsce 4-te. Zawodnicy podzieleni są na klasy według wieku.

Popołudniu turyści i sokoli wyruszają jeszcze na wycieczki w przepiękne okolice jeziora, poczem cała brać sokola spotyka się w kawiarni, gdzie wesoło przygrywa muzyka. Rozmowa toczy się raźno, debatuje się nad skończonym biegiem 50-o klm., starając się również przewidzieć możliwości i szanse w przyszłych konkurencjach. Rozmawiając z druhem Bujakiem, nie spodziewamy się wielkich zwycięstw dla naszej drużyny, z druhen — Polankowa może mieć szanse, choć nam mówiono o silnej bardzo konkurencji w osobie druhny Lelkowej; zgłoszonych przytem jest 50 zawodniczek, co również może zaważyć na szali naszych sukcesów. Co do druhów martwiliśmy się, że pozostaną daleko za zwycięzcami, wobec tak poważnych zawodników olimpijskich i tylu wyrobionych narciarzy, zgłoszonych do konkurencyj. Przyszłość miała nam pokazać, że zbyt czarne były nasze przewidywania.

W drugim dniu zawodów odbywały się biegi zjazdowe druhów na 4 klm. i druhen na 2 klm. Zawody rozpoczęły się o 2-ej po południu, startem druhen. Trasa prowadziła z Furkot, pod Vahlembergowym Plesem (1750 m.), zjazd Furkocką doliną przez Krywanskie Łuki do mety na Kacwince (1350). Trasa była dość trudna z powodu zlodowaciałego śniegu, częstych loopingów i ostrych holwegów. Jednakowż na zgłoszonych 18 zawodniczek, nasza Bronka zdobyła 1-sze miejsce w dobrym czasie 2 min., a za nią przybyła druga Prowaznikowa (Czechy) w czasie 2 m. 36 sek. Styl i klasa obydwu tych zawodniczek wybitnie różniły się od klasy reszty druhen. Niestety druhna Lelkowa nie stawała do biegu zjazdowego.

Do biegu zjazdowego druhów stanęło 50 zawodników z których pierwszym był Fajstauer czas 5 m. 45 sek., 2-im Pokorny, 3-im Beranowski (Czechy) 11-ym nasz druh Bujak, czas 6 min. 44 sek., 12-ym

Lakota (Jugosławja), 22-im Didyk i 35-ym Stopka (Polska).

Dnia 5-go b. m. odbyły się biegi druhen na 8 klm. i druhów na 18 klm. Trasa była doskonale wyznaczona, bardzo ładnie obrana, urozmaicona, a przytem wymagająca dużej techniki narciarskiej. Gęsto i obficie padający od samego rana śnieg utrudniał bardzo bieg. Do biegu druhen startowało 37 zawodniczek. Druhna Polankowa miała Nr. 5-ty. Żegnano ją na starcie serdecznemi okrzykami „Na zdar", „Czołem". Nasze druhny: Lorencówna i Twardówna startowały jako Nr. 21 i 27. Lelkowa miała numer 36-y, Fridlenderowej nie było. Meta była obok startu na zasypanym śniegiem jeziorze. Ledwo zdążyliśmy przejść po starcie wszystkich druhen na metę, gdy z gęstwy śnieżnej wyłoniła się zasypana śniegiem postać naszej dzielnej Bronki, która przeszła trasę w doskonałej formie i świetnym czasie 25 m. 27 sek., wytrzymałością swą i techniką zadziwiając nawet najlepszych narciarzy. Owacjom i serdecznym gratulacjom nie było końca, dookoła aparaty fotograficzne i kinematograficzne pracowały, każdy chciał uścisnąć dłoń „fenomenalnej Polankowej". 2-gie miejsce za Polankową zdobyła Lelkowa, czasie 28 m. 02 sek., 3-cie miejsce Pluharowa (Czechy), 4-te nasza Lorencówna, czas 29 m. 27 sek., 8-me Twardówna, czas 32 m. 33 sek.

Nasze zawodniczki do mety przyszły w dobrej formie, a po posiłku i krótkim odpoczynku zaraz wracały na metę by dalej śledzić dalszy przebieg zawodów.

W biegu druhów 18 klm., naszym młodocianym druhom, przypadł niespodziewany sukces. Na 152 zawodników w kl. I. przybył I-szy Musil czas 1 g. 18 m. 15 s.; 2-gi Fischera; 3-ci Nemecki (wszyscy trzej czescy olimpijczycy z Lake Placide), w kl. II pierwszym był Buchar; 2-gim Erlebach; 3-cim Koźnarek; (Czechy); 15-tym dh. Stopka; 23-cim Mateja; w kl. III 1-szy Nowacki; 2-gi Mrówca; 3-ci Gut; (wszyscy Polska).

Prawdziwą niespodziankę dla Polaków sprawił młodziutki druh Nowacki, osiągając na swój wiek fenomenalny czas 1 godz. 22 min. i 16 sek., w ogólnej klasyfikacji biegu zdobywając miejsce 81me, a pozostawiając za sobą takich zawodników, jak Koźnarek, Szymunek i innych.— 12-te miejsce zajął Jańsa (Jugosławja); 16-te Smolej (Jugosławja) uzyskując w swej klasie 7-me i 8-me miejsca.

Dnia 6-go b. m. odbyły się skoki do kombinacji i skoki odwarte. Wobec niedzieli, liczne rzesze publiczności, turystów, a nawet okolicznych górali i góralek, przybyłych z dziećmi z odległych stron, ciągnęły tłumnie pod skocznię. Prześliczna pogoda sprzyjała zawodnikom. Przed rozpoczęciem skoków zostały odegrane na rogach fanfara, a szerokiem echem niesione w dal jej dźwięki ogłaszały szczytom i dolinom o rozpoczynających się zapasach najlepszych skoczków sokolstwa słowiańskiego

W skokach do kombinacji startowało 30 zawodników. Miejsce 1-sze zajął Lukieś (Czechy); 2-gie Fajstauer (Czechy); 3-cie Gut (Polska), 4-te Mrówca (Polska), 7-me Smolej (Jugosławja), 10-te Mateja (Polska), 14-te Stopka (Polska).

W kombinacji więc (bieg 18 klm., i skoki) 1-szym jest Lukeś (Czechy); 2-gim Fajstauer (Czechy), 3-cim Gut (Polska), 4-tym Mrówca (Polska), 6-tym Smolej (Jugosławja), 9-tym Mateja (Polska), 14-tym Stopka (Polska).

W skokach otwartych na 25 zawodników, 1-szy był Dolensky (Czechy), 41,5; i 43.5 m., 2-gi Mrówca (Polska) 42,5 i 40 m., 3-ci Fajstauer (Czechy) 40,5 i 40 m., 4-ty Smolej (Jugosławja).

Zawody w skokach z żywem zainteresowaniem śledziła publiczność, oklaskując każdy daleki lub pięknym stylem wykonany skok, a zawodników polskich i jugosłowiańskich pozdrawiając serdecznemi okrzykami w ich rodzimym języku.

Ostatniego dnia wieczorem, przy wspólnym bankiecie — wygłoszono pożegnalne przemówienia. Nastrój panował nader serdeczny. Interesującego przemówienia ministra Viśkowskiego słuchano z uwagą, a przemawiającego w imieniu sokolstwa słowiańskiego i polskiego dha prezesa Zamoyskiego darzono długiemi i szczeremi oklaskami.

Niemilknące oklaski witały również zwycięstwa ogłaszane przez dha. naczelnika C. O. S., Hellera. Wielką owację sprawiono Musilowi, mistrzowi słowiańskiego sokolstwa, któremu dh. minister Viśkowsky wręczył kryształowy puhar, jako swoją nagrodę. Reszta nagród będzie rozdana w Pradze, w czasie zlotu.

Z okazji imienin Prezydenta Republiki Czechosłowackiej, T. G. Masaryka, wysłano gratulacyjną depeszę od prezydjum sokolstwa słowiańskiego i od komitetu IX Zlotu.

Uroczystości zakończono odegraniem hymnów narodowych, i odśpiewaniem hymnu „Hej Słowianie".

Ogólnie biorąc, drużvna polska odniosła na tych zawodach niespodziewany i świetny sukces Polankową powszechnie nazywano „fenomenalną Polankową", rodzice pokazywali ją swym dzieciom, życząc im kiedyś takich wyników, każdy chciał mieć jej autograf, każdy chciał uścisnąć jej dłoń. Tak samo z żywem uznaniem odnoszono się do zawodników i zawodniczek naszych, podziwiając ich styl i klasę.

Trzeba wierzyć, że powodzenia naszej drużyny narciarskiej zachęcą zawodników i zawodniczki do usilnej pracy i przygotowań dla zdobycia równie świetnych sukcesów w czasie dalszych zawodów, mających się odbyć między 1-szym a 6-tym lipca, w czasie IX wszechsokolego zlotu w Pradze.

W dniu 7-mym b. m. drużyna nasza, zachwycona miłem, nad wyraz serdecznem przyjęciem, zgotowanem gościom przez sokołów czeskich, świetną organizacją zawodów, no i odniesionem zwycięstwem, wyruszyła saniami przez Tatry do Zakopanego. Większość drogi zawodnicy i zawodniczki przebyli na nartach za saniami.

Nazajutrz popołudniu dojeżdżaliśmy do Warszawy. Było szaro i brzydko, a o naszych sukcesach prasa nader skąpe podawała wiadomości.

J. Z.

WYJAŚNIENIE.

(Dokończenie).

Ćwiczenia na przyrządach.

Powtarzać poszczególne pierwiastki, na wszystkich przyrządach.

Ćwiczenia równoważne.

1. Unoszenie lewej — prawej — nogi w przód.
2. Unoszenie lewej — prawej — nogi w bok.
3. Skurcze lewej — prawej — nogi.
4. Skurcze i prostowanie lewej — prawej — nogi.
5. Uniki lewą — prawą — nogą w tył.
6. Z uniku unoszenie lewej — prawej — nogi w tył.

Ćwiczenia tułowia w leżeniu tyłem.

1. Wznieś lewą — prawą — nogę w przód.
2. Wznieś lewą — prawą — nogę w przód i po opuszeniu nogi, siad.
3. Unoszenie skurczonych nóg i wyprostowanie w przód.
4. Unoszenie prostych nóg w przód.
5. Jak 4, tylko siad i skłon w przód, z chwytem za stopy.
6. Opad na plecy, z uniesieniem nóg w przód, siad, ramiona w bok.

Chód i bieg.

1. Marsz z wymachem ramion w przód do poziomu.
2. Marsz na palcach i stopach naprzemian.
3. Marsz na palcach, z wymachem ramion w przód do poziomu.
4. Marsz i co trzeci krok podskok w górę, wymyk ramion w bok.
5. Marsz z rytmicznym skurczem nóg naprzemian.
6. Marsz z zaznaczeniem kroku.

Ćwiczenia do rzutów i pełzania.

1. Zakroki lewą — prawą — i opieranie rąk na kolanie.
2. Zakroki i zmiany podskokiem.
3. Przenoszenie ciężaru ciała na nogę zakroczną i wykroczną.
4. Wymachy ramion w postawie zakrocznej.
5. Zamachy ramion.
6. Pady do leżenia przodem.
1. W leżeniu przodem wysuwanie ramion w przód naprzemian.
2. Kurczenie nóg, naprzemian.
3. Kurczenie nóg i wysuwanie ramion w przód, równocześnie naprzemian.

Przygotowanie do skoków.

1. Z rozbiegu trzech kroków, skok w przód.
2. Skok bieżny ponad przeszkodą 25 cm. wysoką.
3. Skok w głąb z przeszkodą 50 cm wysokiej.
4. Przewroty z miejsca na ziemi.
5. Przewroty z rozbiegu na ziemi.
6. Skok bieżny ponad przeszkodą 50 cm. wysoką.